

Study of the jealousy effects on mental health from the perspective of Islam and Psychology

Shahabadin Zolfaghari¹, Zakkieh Najarian^{2*}, Batool Najarian¹

1- Department of Religious education, Quran and the Prophet household education University, Isfahan, Iran.

2- Department of Psychology, Kashan, Isfahan, Iran.

Abstract

Background and Objectives: Islam considers to health, in all its dimensions including biology, psychology, society and spirituality, As far as the believer is introduced as a person with right behavior and the basis of the most unethical behavior is stated deviation from the health. The aim of this study is to review of the jealousy effects on mental health from the perspective of Islam and Psychology.

Materials and Methods: The design of this study is descriptive- library research. This study, consistent with other research findings, indicates jealousy as one of the improper behaviors is rooted in inappropriate childhood experiences and partial learn of moral behavior (conscience).

Results: Also similar to previous studies, this study shows that roots of jealousy can be traced to family background, Fields such as discrimination in the family, lack of security, lack of attention to proper parenting style, creating a sense of inferiority in children, disregarding their individual talents and their fosterage and the weakness of self-esteem.

Conclusion: Preventive and educational programs can be provided in the family and education to reduce the multiple effects of this individual, family and social behavior.

Keywords: Jealousy, Mental health, Islam, Psychology, Descriptive-library method

*Corresponding Author: Zakkieh Najarian; Email: najaryan8261@yahoo.com

دراسة بعض من آثار الحسد على الصحة النفسية من وجهة نظر الإسلام وعلم النفس: دراسة وصفية مكتبية

شهاب الدين ذوقاري^١، زكية نجاريان^{٢*}، بتول نجاريان^١

١- قسم المعارف الإسلامية بجامعة معارف القرآن والعتر (ع)، إصفهان، إيران.

٢- قسم علم النفس بجامعة كاشان، إصفهان، إيران.

الملخص

السابقة و الأهداف: إنّ لكلّ الجوانب الحيويّة والنفسية والاجتماعية للصحة عند دين الإسلام قيمة، بحيث يعرف الإنسان المؤمن كشخص ذي السلوك السليم، ويذكر الانحراف عن الصحة كأصل لكثير من التصرفات الأخلاقية. والهدف من هذا البحث، نظرة عامة لبعض من آثار الحسد على الصحة النفسية من وجهة نظر الإسلام وعلم النفس.

الموادّ و الأساليب: في هذه البحث الذي يتم بالطريقة الوصفية المكتبية، قد استُفيد من كتب في مجال العلوم الدينية، وعلم النفس الإسلامي، والصحة النفسية كما استُفيد من مقالات في مجال الدين وعلم النفس مؤكّداً على موضوع الحسد.

المكتشفات: قد كشفت هذه الدراسة متماشية مع المكتشفات البحثية الأخرى أنّ الحسادة والسلوك التحسدي من التصرفات التي تكمن جذورها في التجارب السيئة لعهد الطفولة وفي التعلم الناقص للسلوك الأخلاقي (الوجدان)، كما كشفت متماشية مع الدراسات السابقة أنّ جذور الحسد يمكن رؤيتها في الخلفيات العائلية منها التمييز في الأسرة، وانعدام الأمن، والغفلة عن الأساليب الصحيحة في تربية الأولاد، وخلق الشعور بالنقص لدى الأولاد، وعدم الاهتمام بالمواهب الفردية وترقيتها، والنمو الضعيف في مجال احترام الذات.

النتيجة: من أجل انخفاض الآثار المتعددة الفردية، والعائلية، والاجتماعية لهذا السلوك، يمكن القيام بالبرامج الوقائية والتعليمية في الأسرة وفي إدارة التربية والتعليم.

الألفاظ الرئيسية: الحسد، الصحة النفسية، الإسلام، علم النفس، الطريقة الوصفية المكتبية

بررسی برخی از اثرات حسادت‌ورزی بر سلامت روان از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی: مطالعه‌ی توصیفی-کتابخانه‌یی

شهاب‌الدین ذوفقاری^۱، زکیه نجاریان^{۲*}، بتول نجاریان^۱

۱- گروه معارف، دانشگاه معارف قرآن و عترت(ع)، اصفهان، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی دانشگاه کاشان، اصفهان، ایران.

چکیده

سابقه و اهداف: دین اسلام برای سلامت در همه‌ی ابعاد آن اعم از زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی ارزش قائل است؛ تا جایی که انسان مؤمن را شخصی دارای رفتار سلیم معرفی می‌نماید و ریشه‌ی اغلب رفتارهای غیراخلاقی را انحراف از سلامت ذکر می‌کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اجمالی برخی از آثار حسادت‌ورزی بر سلامت روان از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی است.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه که به روش توصیفی-کتابخانه‌یی انجام شده، از کتاب‌هایی در حوزه‌ی علوم دینی، روان‌شناسی اسلامی و سلامت روان و همچنین از مقالاتی در حوزه‌ی دین و روان‌شناسی با تأکید بر موضوع حسادت استفاده شده است.

یافته‌ها: این مطالعه همسو با دیگر یافته‌های پژوهشی نشان داده است که حسد و حسادت‌ورزی از جمله رفتارهایی است که ریشه در تجربه‌های نامناسب دوران کودکی و یادگیری ناقص رفتار اخلاقی(وجدان) دارد. این مطالعه همچنین همسو با مطالعه‌های پیشین، نشان داد که ریشه‌های حسادت را می‌توان در زمینه‌های خانوادگی جستجو کرد؛ زمینه‌هایی مانند تبعیض در خانواده، نبود امنیت، بی‌توجهی به سبک‌های درست فرزندپروری، ایجاد حسد خودکم‌بینی در فرزندان، بی‌توجهی به استعدادهای فردی و پرورش آن و رشد ضعیف عزت نفس.

نتیجه‌گیری: برای کاهش اثرهای متعدد فردی، خانوادگی و اجتماعی این رفتار می‌توان به برنامه‌های پیشگیرانه و آموزشی در خانواده و آموزش و پرورش اقدام کرد.

واژگان کلیدی: حسادت‌ورزی، سلامت روان، اسلام، روان‌شناسی، روش توصیفی-کتابخانه‌یی

مقدمه

از مسائل اساسی موجود در زندگی و رابطه‌های اجتماعی، که مورد توجه ویژه‌ی دین اسلام قرار گرفته، حسادت‌ورزی است. حسادت از موضوع‌های اخلاقی‌ای است که بُعدهای روان-شناختی دارد؛ بنابراین، بی‌شک برخورد منطقی با حسادت خود و دیگران، متوقف بر تحلیل روان‌شناختی این پدیده است(۱).

آیه‌ها و روایت‌های متعددی در نکوهش حسدورزی وجود دارد؛ از آن جمله می‌توان به ماجرای حسادت شیطان به آدم (ع) و رانده شدن وی از درگاه خداوند متعال اشاره کرد: «قَالَ رَبِّ فَأَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ؛ قَالَ فَإِنَّكَ مِنَ الْمُنْظَرِينَ»(۲). حضرت علی(ع)

درباره‌ی حسد می‌فرمایند: حسد مرضی است که مبتلای به آن آرامش ندارد(۳). حسادت‌ورزی، رفتاری بیمارگونه است که برخلاف دیگر بیماری‌های جسمانی که موجب کفاره‌ی گناهان می‌شوند، نه‌تنها موجب ثواب اخروی نمی‌شود، که در دنیا و آخرت نیز موجب رنج و اندوه می‌شود(۴). حسد اثرهای نامطلوبی بر سلامت جسمانی و روانی دارد و انسان را دچار بیماری می‌کند. کم‌تر صفتی از صفات نامناسب است که این همه پیامدهای بد داشته باشد. امام علی(ع) می‌فرمایند: «الحسد یذیب الجسد: حسد جسم را ذوب می‌کند»(۵). همچنین حضرت در جای دیگر می‌فرمایند «الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَةً وَ غَيْظًا يُوهِنُ قَلْبَكَ وَ يَمْرُضُ جَسْمَكَ»: حسادت جز ایجاد

دیگران است؛ خواه این نعمت به حسود برسد، خواه نرسد. در این باره از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است: «الْحَاسِدُ الَّذِي يَتَمَتَّى زَوَالَ النَّعْمَةِ عَنْ صَاحِبِهَا وَإِنْ لَمْ يُدْهِهَا لِنَفْسِهِ: حسود، کسی است که نابودی نعمتی را از صاحب آن خواهان است، اگرچه آن نعمت را برای خود نخواهد» (۱۱). از تعریف حسد معلوم می‌شود که اصل آن مربوط به درون نفس انسان است، پس هر انسانی بی-آنکه خود را فریب دهد، می‌تواند به درون خود مراجعه کند و ببیند آیا آرزوی زوال نعمت را از فلان دوست و رقیب دارد یا نه. بدین وسیله بود و نبود بیماری حسادت را می‌توان در درون خویش مشخص کرد.

تعریف حسادت در علم اخلاق

حسد، صفتی بسیار زشت است که آدمی را به پست‌ترین مرحله‌ی رذالت می‌رساند، تا جایی که شخص حسود تحمل شادکامی و بهره‌مندی دیگران را ندارد. دانشمندان اسلامی حسادت را برای آدمی بسیار مضر می‌دانند و از آن نهی کرده‌اند؛ زیرا حسادت به روح و روان انسان ضربه‌های جبران‌ناپذیری وارد می‌کند و تأثیرهای منفی آن تا آخر عمر، انسان را با مشکل‌های روحی و روانی همراه می‌کند، تا جایی که دوست دارد دیگران را نیز منحرف کند. در این باره در قرآن کریم، حسد، دستاویزی برای اهل کتاب برای منحرف کردن مؤمنان قلمداد شده است؛ آنجایی که خداوند می‌فرماید: «وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْتَمُوا وَاصْطَفُوا خِيًّا يَا أَيُّهَا اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ: بسیاری از اهل کتاب پس از اینکه حق برایشان آشکار شد، از روی حسدی که در وجودشان بود آرزو می‌کردند که شما را بعد از ایمانتان، کافر گردانند. پس عفو کنید و درگذرید تا خدا فرمان خویش را بیاورد؛ که خدا بر هر کاری توانا است» (۱۲). در مقابل حسادت، «غبطه» وجود دارد که از صفات‌های مؤمنان است و اسلام نیز آن را ستوده و به آن امر کرده است؛ زیرا هم با حسادت متفاوت است و کراهت آن را ندارد و هم نشانه‌ی امید به خداوند و خوش‌بینی به جهان است. «غبطه» نه تنها مذموم نیست، که پسندیده و مایه‌ی ترقی و پیشرفت است. همان‌گونه که در حدیثی از امام صادق (ع) می‌خوانیم که «طریحی» در مجمع‌البحرین (ماده‌ی حسادت) آورده است: «الْمُؤْمِنُ يَغْطُ وَ لَا يُحْسَدُ وَ الْمُنَافِقُ يَحْسَدُ وَ لَا يَغْطُ: همانا مؤمن غبطه می‌خورد و حسادت نمی‌ورزد؛ و منافق حسادت می‌ورزد و غبطه نمی‌خورد» (۱۳).

تعریف حسادت در روان‌شناسی

حسادت، یکی از هیجان‌هایی است که موجب اختلال در کارکرد عادی فرد در زندگی می‌شود و گاه سلامتی وی را به

خشم و تضعیف ذهن و جسم، چیزی در پی ندارد» (۶). حسادت در افراد حسود، با توجه به میزان و شدت و ضعف آن، اثرهای مختلفی از خود به جای می‌گذارد و در صورت استمرار، در نگرش و فکر فرد و انتقال آن فکر به رفتار و عمل، معمولاً پیامدهایی همچون روان‌رنجوری، حساسیت، پرخاشگری و افسردگی به دنبال دارد، که تحت تأثیر این حالت‌ها، دستگاه‌های مختلف بدن فرد حسود نیز تحت دچار اختلال می‌شود (۱). بنابراین، با توجه به اهمیت این موضوع، انسانی که ذهنش با این بیماری درگیر است باید خویش را درمان کند، زیرا این رذیله‌ی اخلاقی در صورت پیشرفت، نه تنها به خود فرد ضرر می‌رساند، که ممکن است مانع پیشرفت یک خانواده، اجتماع کوچک و حتی جامعه‌ی بزرگ شود. شاید تا زمانی که حسادت در نگرش و ذهن انسان وجود دارد، گناهی بر آن مترتب نباشد، ولی هنگامی که حسادت اقدام‌های زبانی و گاهی عملی به همراه داشته باشد، به یقین زیان‌هایی را برای شخص حسود به همراه خواهد داشت و کم‌کم سلامت روحی و روانی او را به مخاطره می‌اندازد. همچنین اثرهای زیان‌بار فردی، اجتماعی، مادی و معنوی حسد و پیامدهای سوء آن، سبب بیماری‌های جسمی و روانی برای شخص حسود می‌شود. طبق فرمایش امیرالمؤمنین (ع) «أَسْوَأُ النَّاسِ عَيْشًا الْحَسُودُ: بدترین مردم از نظر زندگی، حسود است» (۷).

از سوی دیگر، زیان‌های معنوی حسد از زیان‌های مادی و جسمانی آن به مراتب بیش‌تر است، چراکه حسود در اعماق ذهنش به بخشنده‌ی نعمت‌ها، یعنی خداوند، معترض است. با توجه به همه‌ی این مسائل، مهم‌ترین هدف در این پژوهش، بررسی اثرهای حسادت بر سلامت روان، از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی است؛ و سعی شده به این موضوع هم از جنبه‌ی دین و هم از منظر روان‌شناسی پرداخته شود، زیرا کارایی فرد در زندگی فردی و در اجتماع، متضمن سلامت جسمی او است و سلامت جسمی او را چیزی تأمین نمی‌کند جز سلامت و آرامش روانی وی.

واژه‌شناسی حسد

لغت‌شناسان در معنای حسد گفته‌اند، حسد یعنی «تمنای زوال نعمت از غیر» (۸)؛ و یا «طلب زوال نعمت از غیر» (۹). راغب اصفهانی با توجه به کاربرد قرآنی حسد می‌نویسد: «الحَسَدُ تَمَنَّى زَوَالِ نِعْمَةٍ مِنْ مُسْتَحَقِّ لَهَا وَ رُبَّمَا كَانَ مَعَ ذَلِكَ سَعْيٌ فِي زَوَالِهَا: حسد آرزوی زوال نعمت از کسی است که سزاوار داشتن آن نعمت است و شخص حسود علاوه بر آرزوی قلبی چه بسا کوشش در زوال آن نعمت می‌کند» (۱۰). درحقیقت، معنای حسادت، همین آرزوی نابودی نعمت

منشاء حسادت را باید در موقعیت‌ها، شرایط خاص محیطی و رابطه‌های اجتماعی و به‌ویژه در وجود اشخاص جستجو کرد؛ که یکی از این شرایط، زمینه‌های خانوادگی است.

زمینه‌های خانوادگی

خانواده، مهم‌ترین نقش را در زمینه‌سازی، بروز و شدت حسادت در افراد برعهده دارد. روش‌های رفتاری والدین در روبرو شدن با رخداد‌های زندگی و چگونگی محیط خانواده، از نظر مهر و محبت و برقراری رابطه‌ی صمیمانه با فرزندان، نخستین و بادوام‌ترین اثرها را در روحیه و شخصیت فرزندان بر جای می‌گذارد. هرگاه توصیه‌های تربیتی فرزندان، از نظر ارتباط والدین با آنان رعایت شود، زمینه‌ی سلامت روان و رشد شخصیت بهنجار فرزندان فراهم می‌شود. در صورتی که محیط خانواده نامناسب باشد، کودک ممکن است به انواع اختلال‌های روانی، شخصیتی و اخلاقی مبتلا شود.

در این قسمت به زمینه‌های به وجود آمدن یکی از انواع ناهنجاری‌های اخلاقی - روانی، یعنی رشد حسادت فرزندان در خانواده، اشاره خواهیم نمود.

علل و انگیزه‌های حسادت در کودکان

رقابت و چشم‌وهمچشمی یکی از فرزندان نسبت به دیگر خواهران و برادران خود، که گاه «رقابت همشیرها» (۲۲) نامیده می‌شود، یکی از زمینه‌های مساعد و مهم رشد حسادت در کودکان است و والدین آن را اجتناب‌ناپذیر می‌دانند.

برخوردهای تبعیض‌آمیز

گذشته از تولد فرزند دوم و تقسیم شدن توجه خانواده بین فرزندان، به‌طور کلی «امتیاز و تبعیض»، حسادت را به دنبال دارد. در حدیثی از امام علی (ع) آمده است: «کل ذی رتبه سنی محسود: هر شخص دارای امتیاز و رتبه‌ی شایسته، مورد حسادت واقع می‌شود» (۲۳). گاهی پدران و مادران به دلیل - های گوناگون، بعضی از فرزندان را از فرزندان دیگر بیشتر دوست دارند و به آنان توجه و محبت بیشتری می‌کنند؛ در نتیجه، فرزندی که از طرف یکی از والدین محبت و ملاحظت کم‌تری دریافت می‌کند و شاهد رفتاری غیرعادلانه است، نسبت به فرزند دیگر حسادت می‌ورزد و از وی متنفر می‌شود (۲۴).

احساس محرومیت

محرومیت عبارت است از حالتی که در نتیجه‌ی ارضا نشدن یا احتیاج پدید می‌آید؛ که این ارضا نشدن ممکن است به عامل - های محیطی و یا درونی ربط داشته باشد. محرومیت ناشی از عامل‌های محیطی اجتناب‌ناپذیر است، زیرا در محیط همیشه عامل‌هایی هست که سبب می‌شود تمام نیازها و خواسته‌های

خطر می‌اندازد. حسادت را اغلب احساس ناخشنودی یا رنجیدگی ناشی از داشته‌ها، فضیلت‌ها یا بخت فرد دیگر، تعریف کرده‌اند (۱۴). به نظر تسر (۱۵)؛ و نیز اسمیت و کیم (۱۶)، سبب‌های پیدایش و بروز حسادت عبارت است از: ۱- مقایسه‌ی اجتماعی فرد با فردی بالادست که به‌طور کلی مشابه او باشد، به استثنای ویژگی بارزی که مورد حسادت واقع شده است؛ ۲- ماهیت برتری‌جویی فرد حسود، که به دلیل وابستگی به محیط، دچار تحریک قوی احساس‌ها می‌شود. داشته‌های چنین فردی تحت الشعاع داشته‌های دیگران قرار می‌گیرد و دیده نمی‌شود، زیرا معیارهای قضاوت آنان نسبت به «چه هستیم»، بیش‌تر از آنکه برآمده از ارزش‌های درون‌زاد باشد، برونی و محصول مقایسه‌های خارجی است (۱۷).

سلامت روان از دیدگاه قرآن و حدیث

اسلام برای معرفت نفس ارزش زیادی قائل شده و آن را سودمندترین علم معرفی کرده است. حضرت علی (ع) فرموده - اند: «نَالَ الْفَوْزَ الْكَبِيرَ مَنْ ظَفَرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ: کسی که به معرفت نفس رسد، به رستگاری بزرگ دست پیدا کرده است» (۱۸). حتی اسلام شناخت خدا را به شناخت نفس مرتبط دانسته؛ و به همین دلیل است که اگر نفس انسان شناخته نشود، نه‌تنها انسان به کمال نمی‌رسد، که به سبب نشناختن آفت‌ها و آسیب‌های آن، چه بسا در ورطه‌ی هلاکت خواهد افتاد. به‌راستی چه کسی بهتر از خداوند از اسرار روان انسان آگاهی دارد؟ قرآن کریم در این‌باره می‌فرماید: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا: درباره‌ی روح از تو می‌پرسند، بگو روح از عالم و از فرمان پروردگار من است و به شما از دانش، جز اندکی داده نشده است» (۱۹) ..

واژه‌ی سلامت روان، به‌عین در قرآن نیامده است و شاید نزدیک‌ترین واژه به آن، «قلب» باشد. در قرآن کریم در دو آیه به قلب سلیم، که اعم از سلامت روان است، اشاره شده؛ یک مورد در سوره‌ی شعرا، ضمن دعای ابراهیم خلیل (ع)، که فرمود: «خداوند، مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند، (روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشند، مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید» (۲۰). و مورد دیگر، در این آیه اشاره شده است: «و از پیروان او (حضرت نوح علیه‌السلام) ابراهیم بود (به خاطر آور) هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد» (۲۱).

زمینه‌های ایجاد و رشد حسادت

انسان برآورده نشود. محرومیت درونی، از درون خود فرد به وجود می‌آید، که در نتیجه‌ی ناتوانی در برآوردن نیازها و خواسته‌ها پدید می‌آید.

نمی‌توان همه‌ی افراد را به دو گروه محروم و غیرمحروم تقسیم کرد، زیرا هر فردی تا اندازه‌ی محروم است. هیچ کس نمی‌تواند هرچه را که می‌خواهد، به دست بیاورد. کودک نیز مانند بزرگسالان تا حدی دچار محرومیت می‌شود. بنابراین، باید مراقب بود محرومیت کودک آن‌قدر شدید نشود که سبب ایجاد احساس حقارت و نبود اعتماد به نفس در او شود؛ چراکه محرومیت، اغلب منجر به پرخاشگری می‌شود (۲۵).

توجه نکردن به استعدادها و توانایی فرزندان

برخی از والدین بی‌توجه به استعدادها و توانایی‌های فرزندان خود، تمایل دارند که آن‌ها از دیگر کودکان موفق‌تر باشند و همیشه رتبه‌های ممتاز به دست آورند. این توقع و انتظار بیجای والدین، اعتماد به نفس فرزند را از بین می‌برد. چنین کودکانی در تحصیل با شکست مواجه می‌شوند و دچار مشکل‌های عاطفی زیادی، از جمله حسادت می‌گردند.

با توجه به اهمیت موضوع، لازم است در این قسمت، موضوع حسادت در روان‌شناسی نیز مورد بررسی قرار گیرد. در اینجا سئوالی مطرح می‌شود و آن، اینکه آیا حسادت، ناهنجاری رفتاری یا بیماری روانی است؟ در پاسخ به این پرسش می‌توان گفت، اگر منظور روان‌شناسان از حسادت در مراتب اولیه، همان حس رقابت‌جویی باشد که در طبیعت هر انسانی وجود دارد، این حس، یکی از شایع‌ترین هیجان‌های انسانی است که به‌طور مستقیم به رابطه‌های بین افراد مربوط می‌شود؛ و اگر فردی حس رقابت‌جویی نداشته باشد، در تعهد خود نسبت به رابطه‌ی با دیگران دچار کمبود خواهد بود. به‌طور عمده، حسادت ریشه در کمبود عزت نفس و اعتماد به خود دارد و در نتیجه، در درجه‌های مختلف، بر حسب اینکه میزان و سطح عزت نفس و اطمینان فرد چه‌قدر باشد، بر روی افراد تأثیر می‌گذارد. حس رقابت‌طلبی نیز مانند بسیاری از هیجان‌های دیگر، در صورت افزایش میزان شدت آن، شروع به منحرف کردن فکر فرد می‌کند و جنبه‌ی مخرب به خود می‌گیرد و به حسادت تبدیل می‌شود. این نوع حسادت، غیرعادی یا ناهنجار است و روان‌پزشکان آن را حسادت بیمارگونه می‌نامند (۲۶).

ریشه‌های تربیتی حسادت (عامل‌های تربیتی حسادت از دیدگاه روان‌شناسان):

احساس حقارت

این احساس، از احساس آگاهانه یا ناآگاهانه‌ی فرد مبنی بر ناتوانی در انجام امور ناشی می‌شود؛ و ریشه‌ی آن در کودکی و

انعکاس آن در بزرگسالی است. آدلر، یکی از روانکاوان معروف غرب، معتقد است که فعالیت انسان دراصل مبتنی بر احساس حقارت است و ریشه‌ی این احساس از دوران کودکی شکل یافته است. بدین ترتیب که کودک احساس ناتوانی و ضعف می‌کند و به افراد بزرگسال اتکا دارد. این احساس تا مراحل رشد با کودک همراه است و همین احساس حقارت، شخصیت وی را در زمینه‌های مختلف جهت می‌دهد. چنین احساس حقارتی، فرد را به سیطره‌جویی در بُعدهای مختلفی که با اوضاع وی جور در می‌آید، وامی‌دارد تا به این ترتیب، سیطره‌جویی را جایگزین احساس حقارت کند؛ که در حالت ناکامی، این احساس به عقده‌ی حقارت تبدیل می‌شود. آن‌گاه سبب پیدایش پاره‌یی از اختلال‌های روانی و عصبی می‌شود و انسان را به موجودی به‌واقع پست، شرور و مخلّ نظم جامعه تبدیل می‌نماید. بنابراین، احساس حقارت و کهتری، ممکن است زمینه‌ی تکامل فرد باشد، زیرا تمامی فعالیت‌های انسان مبتنی بر این احساس است. اما در صورت شکست و ناکامی، این احساس تبدیل به عقده‌ی حقارت می‌شود، که عقده‌ی حقارت، خود منشأ بسیاری از اختلال‌های روانی است، از جمله حسادت، خودنمایی، ریاکاری، تهمت، غیبت، دروغ و استهزا. عقده‌ی حقارت همچنین سبب رو آوردن به کام‌جویی‌های موقت مانند اعتیاد به مواد الکلی، بزهکاری و سرانجام خودکشی، می‌شود (۲۷).

ضعف اعتماد به نفس و نداشتن امنیت

از دیدگاه روان‌شناسان، ریشه‌ی حسادت، ضعف اعتماد به نفس است؛ یعنی به دلیل‌های روان‌شناختی، افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند و هویت خود را از درون خویش دریافت نمی‌کنند و نیازمند و وابسته به تأیید دیگران هستند، بیش‌تر حسادت می‌کنند. در واقع، افراد حسود به دنبال ضعف اعتماد به نفس و نداشتن احساس امنیت، در شرایطی هستند که به رقابت‌های ناسالم دست می‌زنند. این افراد همچنین سعی می‌کنند با خراب کردن چهره‌ی کسانی که در سطح بالاتری از آنان هستند (در واقع با کاستن ارزش آنان در نظر دیگران)، خود را بالاتر و بهتر جلوه دهند. چنین افرادی به جای کوشش برای رسیدن به سطح بالاتر، با پایین کشیدن افراد بالاتر از خود، سعی دارند با آنان در یک ردیف قرار بگیرند. البته این تلاش ناسالم، انرژی زیادی از افراد حسود می‌گیرد و بسیار آزارشان می‌دهد.

فرزندان خانواده‌هایی که بین فرزندان خود تبعیض قائل می‌شوند و در این کار زیاده‌روی می‌کنند، به آسیب‌پذیری حاد دچار می‌شوند و به حسادت بدخیم می‌رسند. آنان حالتی

قائل نیستند، از اساسی‌ترین وظیفه‌ی خود نسبت به فرزندان‌شان غفلت می‌کنند. بسیاری از مشکل‌های تربیتی در سنین بزرگسالی، از اینجا آغاز می‌شود که پدر و مادر در سال‌های خردسالی برای فرزندان خود وقت نمی‌گذارند و حوصله به خرج نمی‌دهند. از این‌رو با بزرگ شدن فرزندان و درونی شدن عادت‌های زشت و ناپسندی چون حسادت و ... در آنان، والدین در تربیت اخلاقی آنان دچار مشکل می‌شوند (۳۱).

بهترین کارها برای جلوگیری و درمان حسادت در کودکان:

- احترام و محبت به کودک خردسال (تکریم کودک)
پدران و مادران از نظر دینی و عملی موظفند در راه احترام به کودکان و احیای شخصیت آنان از همه‌ی فرصت‌ها استفاده کنند و از عملی که مستقیم و یا غیرمستقیم موجب تحقیر و توهین فرزندان است اجتناب نمایند؛ زیرا اهانت‌های دوران کودکی، شخصیت و استقلال طفل را در هم می‌شکند و او را دچار عقده‌ی حقارت می‌کند. گاهی این حالت روانی تا پایان زندگی باقی می‌ماند و در بعضی مواقع فرد را از صراط مستقیم منحرف می‌کند و در عمل او را به کارهای ناپسندی مانند حسادت و می‌دارد. کودکی که در پرتو محبت پدر و مادر در محیط آرام خانه رشد می‌کند، در شخصیت خود کمبودی احساس نخواهد کرد و در نتیجه به بیماری‌های خودکم‌بینی و حسادت دچار نمی‌شود، پس وظیفه‌ی پدر و مادر است که محیط خانه را سرشار از محبت و عاطفه کنند تا کودک بتواند به درستی در آن رشد کند و از خطرهای ناشی از کمبود محبت در امان بماند. همچنین محبت در خانه موجب می‌شود که فرزندان با محبت خو بگیرند و به دیگران نیز محبت کنند و کینه‌توزی و حسادت را ترک کنند. کودکی که از محبت اشباع شده باشد، روانی شاد و دلی با نشاط دارد. او انسانی طبیعی است و عقده‌ی روحی ندارد و خیرخواه و انسان‌دوست بار می‌آید (۳۲).

- رفتار عادلانه با کودکان و تبعیض قائل نشدن بین آنان
یکی از وظیفه‌های مهم اولیای کودکان در راه پرورش درست شخصیت آنان، حفظ عدل و توازن بین آنان است. پدران و مادرانی که چند فرزند دارند، لازم است در طرز رفتار و کیفیت احترام نسبت به هر کودک، حفظ شخصیت دیگر کودکان خود را نیز رعایت کنند و با همه عادلانه و به‌طور مساوی رفتار کنند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «اعدلوا بین اولادکم کما تحبون ان یعدلوا بینکم: بین فرزندان خود به عدالت رفتار نمایید، همان‌طور که مایلید فرزندان شما و مردم بین شما به عدل و داد رفتار کنند» (۳۳). پدران و مادرانی که در اعمال علاقه و

جبران‌کننده و تلافی‌جویانه می‌گیرند و علاقه‌مند هستند آنچه را دیگری دارد، از او بگیرند و او را از داشتن آن چیز یا موقعیت محروم کنند. در بچه‌ها اغلب حسادت‌ها به علت مورد توجه قرار گرفتن از سوی والدین بوده و در بزرگسالان، ریشه‌ی آن، همانا نداشتن اعتماد به نفس است (۲۶).

روش‌های تربیت، پیشگیری و درمان حسادت در کودکان

تربیت اخلاقی از همان کودکی آغاز می‌شود. تربیت اخلاقی جنبه‌های گوناگونی دارد. یک جنبه‌ی تربیت اخلاقی این است که فرد بتواند خوب و بد افعال را تشخیص دهد. جنبه‌ی دیگرش این است که فرد بتواند این آموزه‌ها را به کار بندد و آن‌ها را ملکه‌ی ذهن خویش سازد. برای رشد فرزندان در این جهت، والدین باید با رفتار و کردار خود، فرزندان را با اخلاق پسندیده آشنا سازند. اگر جو حاکم بر خانه، جو معنوی و اخلاقی باشد، زمینه‌های اخلاقی را در وجود کودک پرورش می‌دهد. ارزش‌های اخلاقی در نهاد کودک فطری هستند و او به‌طور فطری با خوبی‌ها و بدی‌ها آشنا است، اما این زمینه نیاز به پرورش دارد. در صورتی که محیط برای شکوفایی استعدادهای فطری آماده باشد، ارزش‌های اخلاقی نیز در کودک رشد خواهد کرد. اگر محیط خانواده پر از صمیمیت و مهر و محبت باشد و مسائل و مشکل‌ها با ملایمت و مدارا حل شود، کودکان نیز همین روش را به‌طور طبیعی از خانواده می‌آموزند و در زندگی عملی خود آن را به کار می‌برند. برای نمونه، اگر در خانه، پشت سر دیگران بدگویی شود، چگونه انتظار می‌رود که این صفت زشت در کودکان به وجود نیاید؟ بنابراین، اگر می‌خواهیم تربیت اخلاقی کودکان را جدی بگیریم، باید تربیت خود را جدی بگیریم و همواره به یاد داشته باشیم که کار تربیت از خود مربی آغاز می‌شود (۲۸). بی‌تردید آموزش عملی و تأثیرپذیری کودکان از مادر، بیش‌تر است؛ به تعبیر امام خمینی (ره): «آن‌قدر که اخلاق مادر در بچه‌ی کوچک نورس تأثیر دارد و به او منتقل می‌شود، از دیگران عملی نیست» (۲۹). کودک وقتی در دامن مادر است و می‌بیند مادر اخلاق خوش، اعمال صحیح و گفتار خوش دارد، از همان‌جا اعمال و گفتارش به تقلید از مادر (که این تقلید از همه‌ی تقلیدها بالاتر است) و به تزریق مادر (که از همه‌ی تزریق‌ها مؤثرتر است)، تربیت می‌شود (۳۰). در نتیجه، در تربیت اخلاقی به روش عملی، کودک بیش از آن که بشنود، می‌بیند؛ زیرا کودک به‌ویژه در مسئله‌های اخلاقی، بیش از گوش، از چشم خود استفاده می‌کند. خانواده‌هایی که برای پرورش اخلاقی و معنوی فرزندان خود ارزش‌چندانی

حس، فراخواندن افراد به غبطه و رقابت سالم است. زیرا انسان در غبطه، بر خلاف حسادت، تمنای زوال نعمت از دیگران را ندارد؛ بلکه تنها مثل آن نعمت را برای خویش نیز می‌خواهد. از این‌رو، اسلام غبطه را از صفات‌های مؤمنان دانسته و آن را ستوده است (۳۶)؛ و در همان جهت امامان (ع) در کنار نهی از حسادت، امر به غبطه کرده‌اند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «همانا مؤمن غبطه می‌ورزد، نه حسادت» (۱۳). بیماری‌های روحی و اخلاقی مانند حسادت، فشارهای روانی بر انسان وارد می‌کند و گاهی زندگی را برای فرد تلخ و رنج‌آور می‌سازد. ضررهای حسادت، هم روحی است و هم جسمی. شخص حسود چون می‌بیند که نمی‌تواند به نعمت‌هایی که محسود دارد برسد، سعی می‌کند آن نعمت‌ها را از دست او خارج کند و یا ضربه‌یی بزند که توان استفاده از آن نعمت‌ها را نداشته باشد. در نتیجه، حسادت بر حالت‌های روانی و خلق و خوی فرد تأثیر می‌گذارد و او را دچار غمگینی و افسردگی می‌کند. از آنجا که کودکی، مهم‌ترین و تأثیرگذارترین مرحله‌ی زندگی هر انسانی است، از این‌رو، پدران و مادران و نیز متولیان امر آموزش، در این دوران است که می‌توانند مهم‌ترین گام‌ها را برای پیشگیری از رذیله‌هایی همچون حسادت، بردارند. پدران و مادران می‌توانند با رفتار و کردار خود فرزندان را با اخلاق پسندیده آشنا سازند و از صفات‌ها و اخلاق بد دور کنند. بدین منظور تا آنجا که می‌توانند باید خانه و خانواده را گرم و صمیمی و به دور از هر محرومیت و اضطرابی نگه دارند تا فرزندان در امنیت و با خیالی آسوده و به دور از دغدغه‌های ذهنی رشد کنند. همچنین والدین باید همواره یار و یاور فرزندان باشند و آنان را تنها نگذارند و از آنان بیش‌تر از توانایی‌هایشان انتظار نداشته باشند. پدر و مادر باید به استعدادهای فرزندان‌شان توجه کنند و در شکوفا کردن آن استعدادها به آنان کمک کنند. والدین همچنین نباید بین فرزندان خود تبعیض و بی‌عدالتی روا دارند و نباید هیچ‌گاه موقعیت دیگران را به رخ آنان بکشند. اگر این‌گونه شد، با یاری خداوند مشکل‌های روحی و روانی، مانند بیماری حسادت، پیش نخواهد آمد و هر کس حد و مرز خود را می‌شناسد و هیچ چشم‌داشتی به نعمت‌هایی که در دست دیگران است، نخواهد داشت.

مربیان نیز با آموزش و ایجاد احساس صلاحیت در کودکان و رشد شایستگی‌های آنان و تقویت عزت و اعتماد به نفس در کودکان، می‌توانند گام‌های مهمی را در جهت دوری کودکان از حسادت بردارند. همچنین توجه مربیان در کلاس درس به نکته‌های ذیل می‌تواند در جلوگیری از ایجاد حسادت بین

محبت نسبت به فرزندان رعایت عدل و تساوی را نمی‌کنند و یکی از فرزندان خود را بر دیگر فرزندان ترجیح می‌دهند، دراصل به شخصیت دیگر فرزند (یا فرزندان) خود اهانت می‌کنند. این‌چنین پدران و مادران، با رفتار نادرست خود غیرمستقیم به دیگر کودکان خویش می‌فهمانند که تنها برادر یا خواهر شما، شایسته‌ی این همه احترام و محبت است و در شما شایستگی آن وجود ندارد. بی‌تردید این رفتار ناعادلانه نتیجه‌های نامطلوبی در بردارد، که مهم‌ترین آن، حسادت فرزندان به یکدیگر است.

همان‌گونه که اشاره شد، بهترین راه از بین بردن زمینه‌ی حسادت در کودکان، به کارگیری عدالت بین فرزندان و توجه و محبت در حق همه‌ی آنان است تا اختلافی بین آنان پیش نیاید. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «الْإِنصَافُ يَرْفَعُ الْحِلَافَ وَ يُوجِبُ الْإِثْلَافَ: انصاف و عدالت، اختلاف‌ها را از بین می‌برد و همدلی می‌آورد» (۳۴)..

- توجه به استعدادها و توانایی‌های کودکان برای افزایش اعتماد به نفس در ایشان و جلوگیری از حسادت در آنان والدین باید برای هر یک از فرزندان خود، مانند فردی مستقل رفتار کنند و به شخصیت آنان توجه کافی داشته باشند؛ اعمال خوب و پسندیده‌ی آنان را تشویق کنند و رفتار و عادت‌های بد و ناپسندشان را اصلاح کنند و در صورت لزوم، وظیفه‌هایی را به آنان محول کنند. برخورداری از حسنّ «خودارزشمندی» و «اعتماد به نفس»، به‌ویژه برای کودکانی که از مهارت‌های اجتماعی کم‌تری برخوردار هستند، از مؤثرترین عامل‌های پیشرفت و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها به‌شمار می‌آید.

برای کمک به کودک حسود، ایجاد اعتماد به نفس، بهترین راه حل است. برای این منظور، لازم است کودک در حدّ معقول از التفات والدین برخوردار باشد. افزون بر این، ایجاد امکانات، تجربه‌اندوزی و فراهم ساختن شرایط به نحوی که کودک در این تجربه‌ها موفق شود، راه حلی اساسی است. البته بزرگسالان باید شادی خود را از این توفیق نشان دهند؛ زیرا در این صورت، کودک خود را دوست‌داشتنی خواهد دید و به ارزش خود پی خواهد برد و متقاعد می‌شود که ناتوان نیست و می‌تواند به‌صورت طبیعی به زندگی ادامه دهد (۳۵).

نتیجه‌گیری

یکی از سرچشمه‌های حسادت، حسنّ کمال‌جویی و رقابت-طلبی است، که خداوند در ضمیر هر انسانی نهاده است. بهترین درمان برای جلوگیری از اثرهای زیان‌بار و منفی این

15. Tesser A. Emotion in social comparison and reflection processes. 1991.
16. Smith RH, Kim SH. Comprehending envy. *Psychological bulletin*. 2007;133(1):46.
17. Kant I. *The Metaphysics of Morals* (1797) in *The Cambridge Edition of the Works of Immanuel Kant: Practical Philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press; 1996.
18. Amadi A, Ansari MA, translator. *Ghorarolhekam va Dorarolkalem*. 4 ed. Qom: Publishing house of Imam Mahdi (aj); 2008. vol.6.p.172. Hadith. 4641. (Full Text in Persian)
19. The holy Quran. Al-asr.verse 85. Tehran: Mash'ar; 2001.p.290.
20. The holy Quran. Al-shovra.verse 89. Tehran: Mash'ar; 2011.p.371.
21. The holy Quran. Al-saffat.verse 84. Tehran: Mash'ar; 2011.p.449.
22. Kyla Boyse RN. . What is sibling rivalry?. 2010. Available from: www.med.umich.edu/yourchild/topics/sibriv.htm.
23. Khansari J. *Persian Description Ghorar Alhekam va Dorar Alkalem*. Tehran: Tehran University; 1967. vol.4.p.531. (Full Text in Persian)
24. Howzeh-Univefsity Co-Operation Center. *Developmental psychology with attitude to Islamic sources*. Tehran: Samt; 1995. vol. 1. p. 484-5. (Full Text in Persian)
25. Shamlo S. *Mental Health*. 22 ed. Tehran: Roshd; 2011.p.35. (Full Text in Persian)
26. Najarian B. *urveying the effects of jealousy on the mental health and how to treat it from the view point of the Quran and traditions*. Tehran: University of Quran and progeny. Faculty of Quranic Sciences and Hadith; 2013. (Full Text in Persian)
27. Bostani M, Havisham M, translator. *Islam and psychology*. Mashhad: Islamic Research Foundation of Astan Quds Razavi; 1993.p.249-50. (Full Text in Persian)
28. Sadat M. *Guide for parents* Tehran: Islamic Culture Publications Office; 1992.vol.2.p.118-21. (Full Text in Persian)
29. Khomeini R. *Sahifeye Noor*. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance; 1982. vol. 8.p.162. (Full Text in Persian)
30. Khomeini R. *Sahifeye Noor*. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance ;1982.vol.6.p.157. (Full Text in Persian)
31. Sadat.M. *Guide for parents* Tehran: Islamic Culture Publications Office; 1992.vol.2.p.117-8. (Full Text in Persian)
32. Amini A. *Tarbiat*. 1 ed. Qom: Institute of garden books; 2002.p.97. (Full Text in Persian)
- فراگیران کمک کند: رعایت عدالت در کلاس درس؛ توجه به توانمندی‌های کودک؛ رعایت نظم و انضباط در کلاس، برای یادگیری بیش‌تر دانش‌آموزان؛ بها دادن به اندیشه و احساس‌های دانش‌آموزان، برای بالا بردن اعتماد به نفس آنان؛ رعایت شأن و منزلت کودکان و احترام به آنان در کلاس درس؛ شناخت شایستگی‌ها و مهارت‌های دانش‌آموزان؛ توجه به فردیت و سطح شناختی متفاوت دانش‌آموزان؛ و مقایسه نکردن آنان با یکدیگر.

References

1. Soroush M. *Cool flame "Check jealousy in the Quran and Hadith"*. 2 ed. Qom: Dar al-Hadith; 2007. (Full Text in Persian)
2. The holy Quran. Al-hejr.verse 36-37. Tehran: Mash'ar; 2011. p. 264.
3. Amedi A, Ansari MA, translator. *Ghorarolhekam and Dorarolkalem*. 4 ed. Qom: publishing house of Imam Mahdi; 2008. vol.1.p.300.Hadith.9479.(Full Text in Persian)
4. Imam.Ali, Dashti M, translator. *Nahjolbalagheh*. 1 ed. Qom: Mashhoor Publishing Institute; 2000. Hekmate. 42. (Full Text in Persian)
5. Amadi A, Ansari MA, translator. *Ghorar Alhekam va Dorar Alkalem*. 4 ed. Qom: Publication of Imam Mahdi (aj); 2008. p.63. Hadith. 981. (Full Text in Persian)
6. Alkarajeki Alterablosi M. *Kanz Alfavaed*. Qom: Dar Alzakhaer Publishing Institute; 1990. (Full Text in Arbic)
7. Amadi A, Ansari MA, translator. *Ghorarolhekam va Dorarolkalem*. 4 ed. Qom: Publishing house of Imam Mahdi; 2008. p.189. Hadith. 2931.(Full Text in Persian)
8. Mostafavi H. *Altahghigh phi Quran Al - Karim*. 1 ed. Tehran: Center for Translation and Publishing House Book.p.214. (Full Text in Persian)
9. Ebne Manzur J. *Lesan Alarab*. 3 ed. Beirut: Lebanon. p.49. (Full Text in Arbic)
10. Ragheb Isfahani HM. *Almofradat phi Gharyeb Alquran*. 1 ed. Egypt: maimanah; 1906. p.118. (Full Text in Persian)
11. Alshaeri Alsabzevari MEM. *Jame Akhbar phi Marja Alyaghin phi Osool Aldin*. Qom: Allolbayt Institute; 1993.
12. The holy Quran. Al-baghareh.verse 109. Tehran: Mash'ar; 2011.p.17.
13. Sheykh koleini A, Mostafavi SJ, translator. *Qsol Alkafi*. Tehran: Dar Alketab Islamiyeh; 1986. vol. 2. p. 306.Hadith. 7. (Full Text in Persian)
14. Aristotle., McKeon R, editor. *The Basic Works of Aristotle*. New York: Random House; 1941.

33. Makarem Shirazi N. One hundred and Fifty Lessons for Life. Esfahan: Digital Library (Ghaemieh); 2008.p.68. (Full Text in Persian)
34. Amedi A. Ghorarolhekam And Dorarolkalem. 4 ed. Qom: publishing house of Imam Mahdi; 2008. p.88.Hadith.1681. (Full Text in Persian)

35. Ragerz D. Child psychology. Tehran: Avay Noor; 1994.
36. The holy Quran.Al-aleemran.verse 37-38. Tehran: Mash'ar; 2011.p.54-5.